LE PROGRAMME XBX

de l'Aviation royale du Canada



pour être en Forme

REMERCIEMENTS

Cette brochure est mise à la disposition du public grâce à l'obligeante autorisation de l'Aviation royale du Canada.

L'A.R.C. exprime sa gratitude à M. N. J. Ashton, B.Sc., M.Sc., spécialiste en culture physique, qui a contribué à la préparation du Programme XBX, ainsi qu'à M. P. J. Carey, D.A., spécialiste en arts et métiers, qui a illustré la brochure.

Publié par

Roger Duhamel, m.s.r.c.
Imprimeur de la Reine et Contrôleur de la Papeterie
Ottawa, 1964

Édition revue en 1962

Prix: 35 cents N° de catalogue DC72-264F

Prix sujet à changement sans avis préalable

AVANT-PROPOS

Être en forme, ce n'est pas une affaire de muscles puissants, et ce n'est pas non plus l'apanage des hommes.

La bonne forme exerce sur le moral une influence bienfaisante. Elle met en valeur et développe des qualités aussi désirables que la vitalité, la bonne mine et la personnalité.

Les dix exercices décrits dans la présente brochure ont été choisis avec soin, et l'exécution en a été conçue de façon que les femmes puissent acquérir l'aptitude physique qui leur procurera la joie de vivre.

L'Aviation royale du Canada exige des membres de son personnel féminin des normes élevées d'aptitude physique, mais ces normes ne dépassent pas le niveau que les femmes elles-mêmes désirent atteindre.

Le seul moyen connu de se maintenir en bonne forme consiste à faire des exercices physiques. Le Programme XBX, exposé dans la présente brochure, permet aux femmes de se mettre en forme, d'une manière agréable et intéressante, en y consacrant, en tout, 12 minutes par jour.

Il ne suffit pas de désirer... il faut agir.

Maréchal de l'Air
Chef d'état-major de l'Air

Le Programme d'exercices physiques XBX est conçu pour les divers groupes d'âge que l'on trouve chez les membres du sexe féminin de l'Aviation royale du Canada, les Cadets de l'Air et les enfants des aviateurs.

Un programme analogue a été publié à l'intention des membres du sexe masculin de l'A.R.C. Il s'agit de la brochure n° 30/2 de l'A.R.C. intitulée «Le Programme 5BX».

ATTENTION

Avant de commencer

Si vous craignez d'entreprendre ce programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.

Vous ne devez pas vous livrer à des exercices rapides et violents, ni participer à des sports de compétition, sans développer graduellement votre aptitude physique et la maintenir constamment à un niveau satisfaisant, surtout si vous avez plus de 30 ans.

La bonne forme - Ce qu'elle signifie

Cette question revient souvent: «Qu'est-ce qu'on entend par la bonne forme?» En termes techniques, cela comporte les mesures et niveaux de la force et de la résistance musculaires, la tonicité des muscles, le fonctionnement du cœur et sa réaction provoquée par l'activité de même que l'agilité, l'équilibre, la coordination, et le reste. Cet état physique est également une affaire personnelle. C'est la sensation que nous éprouvons le matin au lever; c'est la fatigue que nous ressentons ou la vigueur qui nous anime encore après une journée de travail ardu; c'est l'intérêt avec lequel nous envisageons la perspective d'occupations agréables, comme les pique-niques, la pratique du ski, ou de corvées à accomplir, comme le nettoyage des parquets.

Il appartient à chacune de juger en quoi consiste la bonne forme et la valeur qu'elle y attache.

Pourquoi faut-il être en forme?

Des recherches ont démontré les faits suivants:

la personne en forme peut endurer la fatigue plus longtemps qu'une autre;

elle est plus en mesure de résister à l'effort physique;

chez la personne en forme, le fonctionnement et le rendement du cœur sont meilleurs;

enfin, il existe un lien étroit entre la vivacité d'esprit, l'absence de tension nerveuse et la santé physique.

N'OUBLIEZ PAS QUE:

les ventres flasques sont causés par l'affaiblissement des muscles qui soutiennent l'estomac, tandis que les douleurs lombaires proviennent souvent de la faiblesse des muscles dorsaux.

Il y a une multitude de raisons pour se maintenir en forme. VOUS savez vous-même comment vous vous sentez. LES AUTRES voient la mine que vous avez. La pratique d'exercices réguliers peut améliorer VOTRE sensation de bien-être, de même que votre apparence.

Il faut être en forme pour jouir pleinement de la vie.

Lisez attentivement la brochure XBX.

Votre apparence

Votre apparence est déterminée par votre charpente, et par les diverses proportions de graisse et de tissu musculaire que vous y avez ajoutées. Il n'y a rien à faire pour transformer votre ossature; quant à la graisse et aux muscles, c'est une autre histoire.

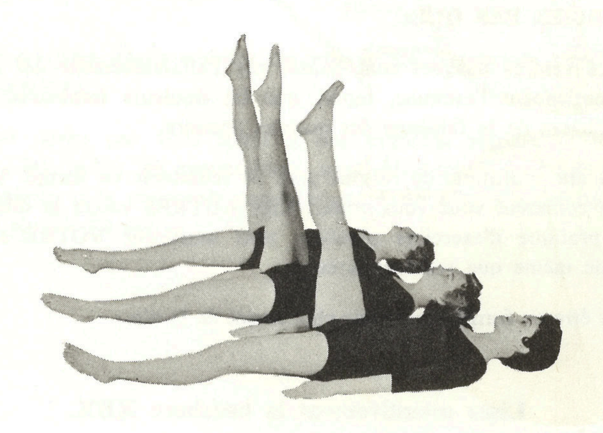
Pour le bon fonctionnement des organes, nous avons tous besoin d'une certaine quantité de graisse tant autour du corps qu'à l'intérieur. En plus d'arrondir les contours anguleux, la graisse maintient au même niveau la température de l'organisme, tout en assurant une réserve d'énergie. Répartie en couches autour du corps humain, elle recouvre également les parois extérieures et intérieures des organes internes, notamment celles du cœur et des vaisseaux sanguins, et elle entre aussi dans la composition des muscles.

Sauf dans le cas de certaines affections nerveuses ou glandulaires, les gens prennent de l'EMBONPOINT parce qu'ils MANGENT trop et ne font pas suffisamment d'EXERCICES.

Le second moyen de surveiller son apparence, c'est de conserver ses muscles en bon état. Dans notre jeunesse, nous menons une existence passablement active; nous nous servons de nos muscles, qui conservent leur fermeté agréable—leur TONICITÉ. Moins nous les exerçons, plus ils deviennent mous et flasques. L'inaction les atrophie, les rend moins élastiques et beaucoup plus faibles. Ce qui semble être un excédent de graisse autour du ventre résulte, en grande partie, du relâchement des muscles de l'estomac, ce qui entraîne l'affaiblissement des organes internes. Vos muscles jouent le même rôle qu'une gaine; conservez-leur la résistance de votre ceinture élastique.

Étant donné que l'état de vos muscles produit un effet aussi important sur votre apparence et sur votre disposition générale, il ne suffit pas de vous mettre au régime pour amincir votre silhouette. La meilleure méthode consiste à surveiller son alimentation tout en faisant des exercices. Une cuisse contenant peu de muscles et beaucoup de graisse peut être de même dimension qu'une autre qui est formée de muscles fermes et d'une mince couche de graisse, mais il faut bien reconnaître qu'elles ne se ressemblent pas du tout.

Ne confondez pas une musculature d'une bonne tonicité avec de gros muscles disgracieux. Le Programme XBX a pour objet d'affermir vos muscles, sans faire de vous une femme fortement musclée.



Pour éviter d'engraisser

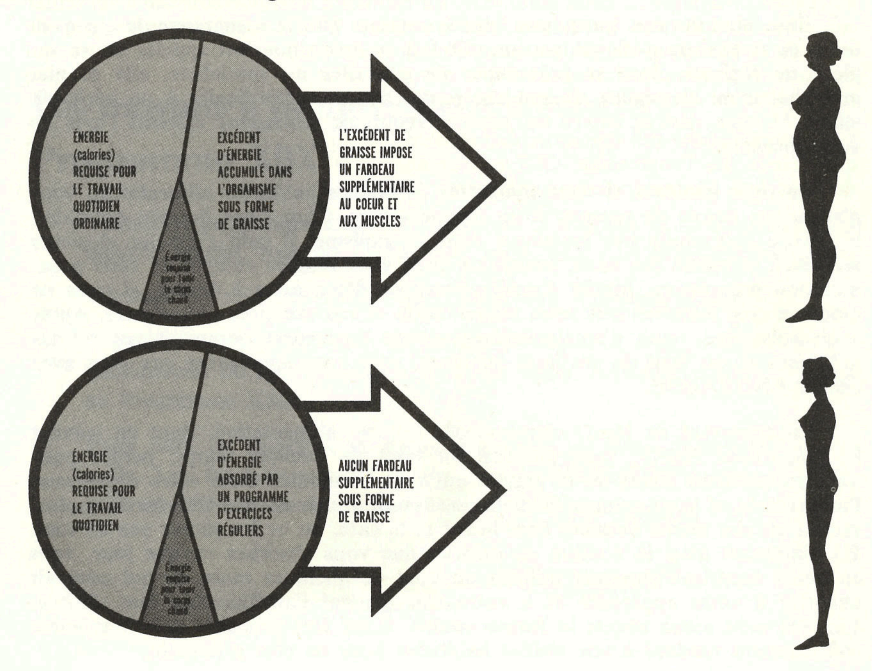
Les mesures prises en vue d'éviter l'embonpoint ont surtout pour objet de réduire la quantité de graisse dans l'organisme, tout en accroissant le volume du tissu musculaire. A vrai dire, il s'agit d'empêcher l'accumulation de la graisse plutôt que de surveiller son poids. Le seul moyen d'y parvenir, c'est de joindre à une saine alimentation un programme d'exercices réguliers et bien conçus.

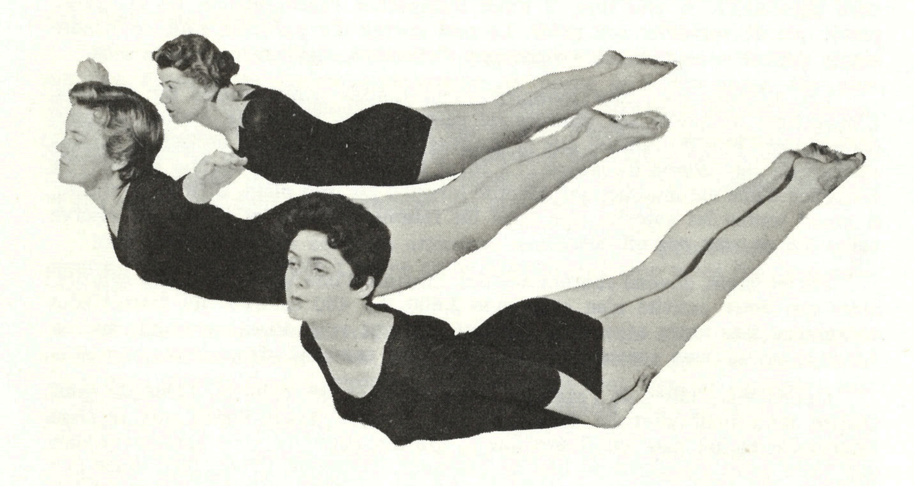
Les aliments que nous mangeons sont utilisés, emmagasinés ou éliminés. L'organisme accumule ses réserves de calories sous forme de graisse. Si nous consommons plus de calories que la quantité que nous pouvons utiliser, le surplus s'accumule sous forme de graisse. Le corps humain n'est pas comme le réservoir à essence d'une automobile, qui déborde lorsqu'il est trop plein. Bien au contraire, il prend toutes les calories que nous lui faisons absorber et il met en réserve celles qui ne sont pas utilisées.

Par exemple, si vous consommez des aliments d'une valeur de 3,000 calories, alors que votre activité n'en exige que 2,600, les 400 calories qui restent sont conservées dans votre organisme. Chaque fois que vous aurez accumulé environ 4,000 calories, vous constaterez que vous avez engraissé d'une livre.

Quand vous faites de l'exercice, vous dépensez des calories. L'énergie ainsi utilisée aura pour effet de développer les muscles. Étant donné que le tissu musculaire est un peu plus lourd que la graisse, peut-être vous apercevrez-vous que votre poids augmente au lieu de diminuer. Toutefois, il faut bien noter que cet excédent de poids causé par le développement des muscles a son utilité, puisqu'il améliore votre apparence aussi bien que votre état général.

Des recherches ont démontré nettement que le meilleur moyen de maigrir et de ne plus prendre d'embonpoint est de suivre un programme portant à la fois sur les exercices et le régime alimentaire.





Le régime alimentaire

Dans bien des cas, lorsqu'une femme constate qu'elle a engraissé de quelques livres ou épaissi de quelques pouces, elle fait ce qu'on pourrait appeler un «complexe de régime». Sans se préoccuper de consulter un spécialiste, elle se met immédiatement au régime de son choix, qui équivaut d'ordinaire à un véritable jeûne. Si vous désirez suivre un régime rigoureux, demandez d'abord l'avis de votre médecin.

En règle générale, si vous contractez de bonnes habitudes alimentaires, vous n'aurez pas besoin de recourir à un régime sévère. Chez l'être humain ordinaire, la graisse s'accumule très lentement dans l'organisme. Il peut s'écouler plusieurs semaines, et même des mois, avant que vous vous rendiez compte de cette accumulation progressive. Inutile d'espérer vous en débarrasser à jamais, si vous ne modifiez avec discernement votre alimentation et vos exercices accoutumés. Après avoir suivi une «cure d'amaigrissement» vous reprendrez sûrement vos vieilles habitudes et, au bout de quelques semaines, vous vous apercevrez que vous avez encore ENGRAISSÉ.

En apportant de légers changements à votre alimentation (tout en suivant le Programme XBX), vous pourrez, au bout de quelque temps, perdre pour toujours plusieurs livres de la graisse qui s'est accumulée dans votre organisme. Par exemple, si vous mangez du pain aux repas, prenez-en une tranche de moins; mettez un peu moins de sucre dans le thé et le café, ou ne les sucrez pas du tout. En diminuant ainsi le nombre de calories que vous absorbez chaque jour, vous en aurez supprimé plusieurs milliers au bout de quelques mois, ce qui pourrait apporter à votre apparence et à votre état général l'amélioration tant désirée. Lorsque vous aurez acquis la forme voulue, il est fort probable que vous aurez suffisamment renoncé à vos vieilles habitudes pour ne plus y revenir.

Pour vous mettre en forme

A moins d'avoir entrepris un programme assidu de mise en forme pour la pratique des jeux athlétiques, vous devriez faire certains exercices physiques.

D'après leur travail quotidien, les femmes peuvent être classées dans trois catégories générales: les étudiantes, les employées et les ménagères. Aucune de ces occupations n'assure à l'organisme l'activité équilibrée nécessaire à la bonne forme. Ainsi, bien que les soins du ménage puissent comporter de nombreuses besognes ardues, ils ne mettent pas en jeu la souplesse des muscles, et ne font pas travailler tous les muscles du corps. Jour après jour, vous accomplissez les mêmes gestes. Les muscles que vous faites fonctionner sont exercés amplement; quant aux autres, ils le sont très peu ou pas du tout.

Il en est de même pour la plupart des sports. La pratique des sports améliore la constitution physique sous certains rapports déterminés, mais elle ne développe pas toutes les parties du corps. Dans la majorité des cas, les personnes qui pratiquent un sport quelconque n'y consacrent pas assez d'énergie pour atteindre la pleine forme. Avant de produire des effets vraiment salutaires, même les sports qui peuvent créer une condition physique idéale exigent trop d'adresse et de temps pour le commun des mortels.

Quelle que soit votre activité quotidienne, vous avez probablement besoin d'un bon programme d'exercices physiques sélectionnés, pour vous aider à réaliser l'idéal que vous désirez atteindre.

Les moyens à prendre pour suivre le Programme XBX

Comme ce programme exige peu de temps et d'espace et ne demande aucun matériel spécial, vous pouvez, à votre guise, suivre les méthodes suivantes:

Effectuer les exercices toute seule, chez vous, n'importe quand.

Organiser votre propre club de culture physique. A l'occasion des réunions quotidiennes ou hebdomadaires avec vos amies, consacrez quelques instants au Programme XBX.

Faire faire les exercices en même temps par les autres membres de la famille. Les femmes suivront le Programme XBX et les hommes, le Programme 5BX. Vous trouverez sûrement cela amusant.

L'objet du Programme XBX

Des recherches ont démontré que Canadiens et Canadiennes, les jeunes comme les moins jeunes, ont besoin d'une certaine forme d'activité physique, régulière et énergique. A mesure que se répand de plus en plus l'usage des appareils facilitant le travail ménager, et que se multiplient les spectateurs des émissions télévisées, des films de cinéma et des compétitions sportives, dont le nombre s'accroît sans cesse, l'effort physique fourni par la plupart d'entre nous diminue continuellement.

Des spécialistes de l'Aviation royale du Canada ont analysé les besoins des Canadiens en matière d'exercice, ce qui a donné lieu à l'élaboration du Programme XBX à l'intention des femmes.

L'analyse des spécialistes de l'Aviation royale du Canada a révélé que trois facteurs importants nuisent à la pratique régulière d'exercices physiques:

premièrement —la plupart des gens aimeraient faire des exercices, mais ne savent comment s'y prendre, ce qu'il faut faire, la méthode à suivre, la fréquence nécessaire, l'ordre de progression et le degré à atteindre;

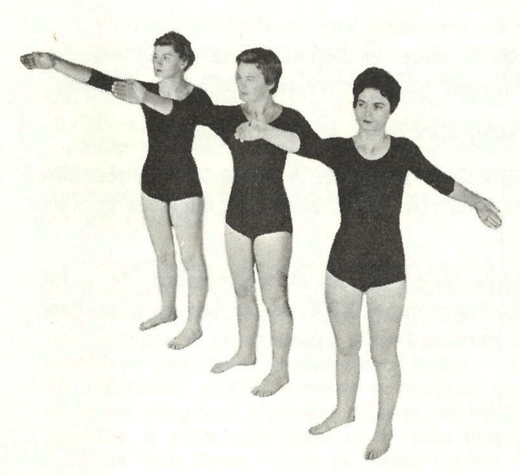
deuxièmement—la plupart des programmes de culture physique exigent l'emploi d'accessoires et de gymnase, qui ne sont pas toujours faciles à trouver; et

troisièmement—presque tous les programmes de culture physique demandent un temps beaucoup plus long que celui que la plupart d'entre nous pourrions y consacrer.

Un programme qui permet de trancher ces difficultés s'impose sans aucun doute.

C'est là le Programme XBX.

Il vous apprend les exercices à faire, la manière de commencer, l'ordre de progression à suivre et le degré à atteindre pour vous rendre au niveau d'aptitude physique convenable.



Le Programme XBX n'exige pas de matériel et demande très peu d'espace.

Le Programme XBX ne prend que 12 minutes par jour.

Voici le programme,— il ne tient qu'à vous d'en profiter.

L'élaboration du Programme XBX

Le Programme XBX est le fruit de recherches approfondies sur les problèmes que pose la santé physique des femmes et des jeunes filles.

Entreprises dans plusieurs bases de l'A.R.C., les recherches se sont poursuivies plus tard dans certaines sections de la population civile.

Plus de six cents femmes et jeunes filles de tous les âges ont prêté leur concours à l'élaboration du programme. L'A.R.C. leur doit toute sa reconnaissance.

Pour débuter, on a effectué une série de tests d'aptitude physique. Ceux-ci portaient sur la force et la résistance musculaires, les effets de l'activité sur le fonctionnement du cœur, et la mesure des couches de graisse. Les résultats de ces tests ont servi à analyser le genre de culture physique convenant le mieux aux femmes.

Pour déterminer le meilleur moyen d'atteindre les résultats désirés, on a tenté des expériences en utilisant des exercices très variés. On en a rejeté un bon nombre, qui ne produisaient pas l'effet souhaité. Les dix exercices du Programme XBX constituaient l'ensemble le mieux conçu et le plus efficace.

Après avoir varié les périodes de temps consacrées à chaque exercice, on a déterminé celle qui donnait les meilleurs résultats.

On a pratiqué divers essais, en vue de fixer le nombre de fois que chaque exercice pourrait et devrait être exécuté pendant la durée prescrite.

Des centaines de femmes ont participé, à titre d'essai, aux premiers programmes d'exercices. Comme l'ont démontré des épreuves périodiques, le Programme XBX a pour effet d'améliorer l'état général, à tous les degrés.

On a propagé ensuite le programme un peu partout au Canada, pour que les femmes en fassent l'essai, collectivement et individuellement, et formulent leur opinion. Puis, en se fondant sur les conclusions tirées de cette dernière expérience générale, on a apporté de nouvelles modifications au programme.



Les résultats de ces recherches sont offerts dans la présente brochure, qui expose le Programme XBX de l'A.R.C., destiné à celles qui désirent être en bonne forme.

En quoi consiste le Programme XBX

Le Programme XBX est une méthode de culture physique comprenant quatre séries de dix exercices, dont l'ordre de progression est basé sur le degré de difficulté. Les dix exercices de chaque série sont toujours exécutés dans le même ordre et dans le même maximum de temps.

Les séries sont divisées en degrés. Il y a 48 degrés en tout, c'est-à-dire 12 par série. Les degrés sont numérotés consécutivement à compter du numéro 1, au bas du Tableau I, jusqu'au numéro 48, au haut du Tableau IV.

Outre les exercices réguliers, deux exercices supplémentaires peuvent s'ajouter à ceux des Tableaux I, II et III. Ils sont à conseiller pour les muscles des pieds et des chevilles, et pour ceux qui assurent un bon maintien.

La mise en pratique du Programme XBX

Dans toute méthode ou tout programme de culture physique, le début doit être facile et la progression doit se faire graduellement. A mesure que la forme s'améliore, la dépense d'énergie va en augmentant. Le Programme XBX est basé sur ces principes.

Pour accroître la dépense d'énergie, le Programme XBX réunit les deux méthodes suivantes:

premièrement —le temps accordé pour chaque exercice est le même dans toutes les séries, mais le nombre de fois que l'exercice doit être répété dans ce délai augmente à chaque degré, dans chaque série; et

deuxièmement—les exercices sont plus difficiles à effectuer lorsqu'on passe d'une série à l'autre.

Dans chaque série, vous faites les mêmes exercices à chacun des douze degrés, mais vous les répétez plus souvent à mesure que vous progressez.

Lorsque vous passez à la série suivante, les exercices demeurent essentiellement les mêmes, mais certaines modifications les rendent un peu plus difficiles.

Le Programme XBX a été conçu de façon que la progression se fasse graduellement et sans peine.

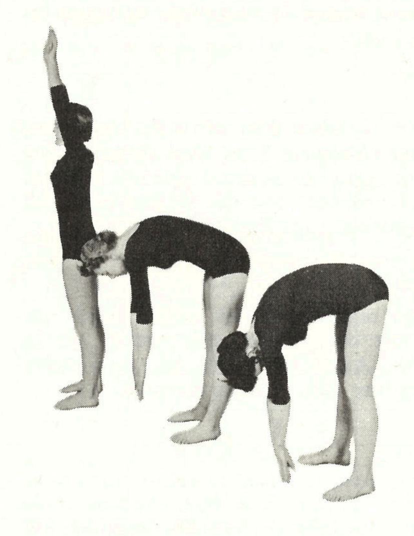
Suivez le programme de la manière qui est expliquée dans la présente brochure.

Ne sautez pas de degrés.

N'avancez pas plus rapidement qu'on ne le recommande.

Raisons d'être des exercices

Le Programme XBX améliorera votre état général puisqu'il aura pour effet:



d'augmenter la tonicité de vos muscles,

d'accroître votre force musculaire,

de développer votre résistance musculaire,

d'assouplir votre corps, et

d'améliorer le rendement de votre cœur.

Chaque exercice a été choisi parce qu'il contribue à l'un ou plusieurs de ces résultats.

Les quatre premiers exercices ont pour objet principal d'améliorer et de conserver la souplesse et la mobilité des parties du corps que l'on néglige d'ordinaire. Ils servent également de mise en train pour les exercices suivants, qui demandent plus d'énergie.

L'exercice 5 est destiné à affermir la région abdominale et les muscles antérieurs des cuisses.

L'exercice 6 fait travailler les longs muscles dorsaux, les muscles fessiers et la partie postérieure des cuisses.

L'exercice 7 s'applique aux muscles latéraux des cuisses, que l'activité ordinaire de chaque jour, et même la plupart des sports ne font presque pas travailler.

L'exercice 8 a surtout pour objet de former les bras, les épaules et la poitrine, mais il exerce en même temps le dos et l'abdomen.

L'exercice 9 tend à assouplir la taille, tout en affermissant les muscles des hanches et des flancs.

L'exercice 10, qui consiste dans la course sur place accompagnée de sauts, fait travailler les jambes, mais il a surtout pour objet d'améliorer le rendement du cœur et des poumons.

Les deux exercices supplémentaires sont ajoutés à l'intention de celles qui désirent en faire davantage. L'un d'eux sert à affermir les muscles des pieds et les articulations des chevilles. L'autre s'applique aux muscles du dos et de l'abdomen, qui assurent un bon maintien.

La signification des tableaux

Voici une explication des pages où sont disposés les tableaux des diverses séries. En prenant pour exemple le tableau reproduit ci-contre, comparez-en les rubriques avec celles des paragraphes suivants.

EXERCICE

Les numéros de la première ligne des tableaux sont ceux des exercices, qui vont de 1 à 10. La colonne 1 représente l'Exercice 1, et ainsi de suite. Les exercices sont décrits et illustrés aux cinq pages qui suivent chaque tableau. Les Exercices 8A et 8B sont les exercices supplémentaires décrits aux pages 40 à 42. Si vous décidez de les exécuter, faites-les entre les Exercices 8 et 9.

DEGRÉ

Les numéros de la colonne de gauche représentent les divers degrés du programme, et chacun d'eux se rapporte aux chiffres qui sont inscrits sur la même ligne, sous la rubrique des exercices. Ainsi, au Degré 14, vous devez répéter l'Exercice 3 sept fois, l'Exercice 6 quinze fois, et ainsi de suite.

MINUTES POUR CHAQUE EXERCICE

Il s'agit du temps accordé pour chaque exercice. Les exercices numérotés de 1 à 4, qui représentent la mise en train, doivent tous être effectués dans l'espace de 2 minutes, c'est-à-dire qu'il faut consacrer environ une demi-minute à chacun. Voici d'autres exemples: l'Exercice 5 prend 2 minutes, tandis que l'Exercice 6 dure 1 minute. La durée complète des dix exercices à chaque degré est de 12 minutes. Il importe d'exécuter tous les exercices dans ce maximum de temps. Ne passez pas à un autre degré avant de pouvoir exécuter en 12 minutes, sans tension ni fatigue excessive, les exercices prescrits pour votre degré actuel.

NOMBRE DE JOURS RECOMMANDÉ À CHAQUE DEGRÉ

Dans la case qui apparaît à chaque page des tableaux inscrivez le nombre de jours que vous devez consacrer à chaque degré avant de passer au degré suivant. (Voir, à la page 15, les directives sur la manière de suivre le programme.)

MON ORDRE DE PROGRESSION

Ce tableau vous permettra de noter avec exactitude l'ordre de progression que vous suivrez pour parvenir au niveau de capacité physique désiré. Inscrivez les dates auxquelles vous avez commencé et terminé les exercices de chaque degré. Indiquez aussi l'impression que vous ressentiez quand vous faisiez les exercices. Dans le tableau du bas, inscrivez, sur la ligne intitulée MON OBJECTIF, les chiffres du poids et des dimensions représentant le but que vous vous proposez et qui vous semble raisonnable. Puis, sur la ligne du DÉBUT, indiquez vos mesures actuelles. Quand vous aurez terminé les exercices de cette série, notez les chiffres les plus récents de votre poids et de vos dimensions, sur la ligne intitulée FIN. Cette dernière ligne doit correspondre à la ligne du DÉBUT du tableau suivant.

REMARQUE: Ne vous attendez pas à des résultats sensationnels. Il faut du temps et de la persévérance pour acquérir la bonne forme. Si vous suivez un bon régime alimentaire tout en exécutant les exercices du Programme XBX, vous ferez des progrès soutenus.

TABLEAU II

		EXERCICE											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8A	8B
	24	15	16	12	30	35	38	50	28	20	210	40	36
D	23	15	16	12	30	33	36	48	26	18	200	38	34
	22	15	16	12	30	31	34	46	24	18	200	36	32
E	21	13	14	11	26	29	32	44	23	16	190	33	29
	20	13	14	11	26	27	31	42	21	16	175	31	27
G	19	13	14	11	26	24	29	40	20	14	160	28	24
	18	12	12	9	20	22	27	38	18	14	150	25	22
R	17	12	12	9	20	19	24	36	16	12	150	22	20
	16	12	12	9	20	16	21	34	14	10	140	19	19
É	15	10	10	7	18	14	18	32	12	10	130	17	15
	14	10	10	7	18	11	15	30	10	8	120	14	13
	13	10	10	7	18	9	12	28	8	8	120	12	12
Minutes pour chaque exercice		2				2	1	1	2	1	3	1	1

Nombre de jours recommandé à chaque degré ☐

MON ORDRE DE PROGRESSION

DEGRÉ	DÉBUT	FIN	COMMENTAIRES
24			
23			
22			
21			
20			
19			
18			
17			
16			
15			
14			
13			

	DATE	GRANDEUR	POIDS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE POITRINE
Mon objectif						
Début						
Fin						

L'objectif à atteindre

Comme l'expliquent les directives données ci-contre sur la manière de suivre le programme, à chaque groupe d'âge on attribue un degré de capacité physique à atteindre, c'est-à-dire un objectif auquel il faut essayer de parvenir.

Les objectifs fixés dans le présent programme se fondent sur la moyenne des résultats obtenus par les femmes et les jeunes filles qui en ont accompli les exercices.

Par conséquent, votre objectif représente le degré de bonne condition physique que la moyenne des femmes ou des jeunes filles de votre âge ont réussi à atteindre sans excès de tension, d'effort ou de fatigue.

Dans toute moyenne, il y a les sujets qui dépassent la moyenne et ceux qui restent au-dessous. En ce qui concerne le Programme XBX et les objectifs visés, cela signifie que certaines femmes seront capables d'aller au delà du degré indiqué, mais que certaines autres n'atteindront jamais ce niveau moyen.

Si vous vous sentez capable d'avancer jusqu'aux séries d'exercices qui dépassent l'objectif qui vous a été attribué, faites-le sans crainte. Par contre, si vous éprouvez beaucoup de difficulté à atteindre ce degré, vous devez vous arrêter à celui qui vous paraît correspondre à vos forces. Il est impossible de prévoir avec précision un degré déterminé pour chacune des femmes qui accomplit les exercices de ce programme. Guidez-vous en principe sur les objectifs fixés, mais dans la pratique servez-vous de votre jugement.

En passant par les différentes étapes, peut-être vous sera-t-il difficile d'accéder à un degré quelconque ou d'accomplir les exercices prescrits. Dans ce cas, allez-y lentement, mais continuez à travailler ferme. (Ces périodes difficiles pourraient se présenter à n'importe quel moment dans l'ordre de progression.) Habituellement, vous pourrez avancer de nouveau après avoir passé quelques jours au même niveau. Sinon, il est probable que vous aurez atteint le degré d'aptitude physique qui correspond à vos possibilités, pour ce qui est du présent programme.

Attention

Si vous cessez de suivre le Programme XBX pendant plus de deux semaines, en raison d'une maladie ou d'un congé, ou pour tout autre motif, NE recommencez PAS au degré que vous aviez atteint avant d'arrêter. REVENEZ à plusieurs échelons en arrière, ou bien essayez de trouver dans la série précédente un degré qui ne vous donnera pas trop de difficulté. La capacité physique diminue au cours de longues périodes d'inaction, surtout lorsque le manque d'activité est dû à la maladie.



Directives sur la manière de suivre le Programme XBX

En premier lieu, trouvez dans le tableau ci-après L'OBJECTIF qui est fixé pour VOTRE ÂGE. Cherchez le degré correspondant dans les tableaux qui apparaissent aux pages suivantes. Marquez ce degré en l'encerclant ou en le soulignant.

Dans la case prévue à cette fin dans chaque tableau, inscrivez le nombre minimum de jours recommandé pour chaque degré. Par exemple, si vous avez 28 ans, votre objectif est le Degré 30 du Tableau III, et vous devez passer AU MOINS 2 jours à exécuter les exercices prescrits pour chaque degré du Tableau I, 3 jours à chaque degré du Tableau II, et 5 jours à chaque degré du Tableau III. N'avancez pas plus rapidement qu'on ne le recommande.

Si vous êtes âgée de	*Votre objectif est le Degré*	*Nombre minimum de jours recommandé à chaque degré au*			
		Tableau I	*Tableau II*	*Tableau III*	*Tableau IV*
7 à 8 ans	30	1	1	2	x
9 à 10 ans	34	1	1	2	x
11 à 12 ans	38	1	1	2	3
13 à 14 ans	41	1	1	2	3
15 à 17 ans	44	1	1	2	3
18 à 19 ans	40	1	2	3	4
20 à 25 ans	35	1	2	3	x
26 à 30 ans	30	2	3	5	x
31 à 35 ans	26	2	4	6	x
36 à 40 ans	22	4	6	x	x
41 à 45 ans	19	5	7	x	x
46 à 50 ans	16	7	8	x	x
51 à 55 ans	11	8	x	x	x

Début et ordre de progression

Commencez au Degré 1, qui se trouve au bas du Tableau I. Quand vous pouvez accomplir sans effort et en 12 minutes les exercices prescrits pour ce degré, passez au Degré 2. Montez ainsi de degré en degré et de série en série, jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif recommandé pour votre groupe d'âge. OU jusqu'à ce que les exercices vous paraissent correspondre à la limite de vos possibilités.

Une fois votre objectif atteint

Lorsque vous serez parvenue à votre objectif, trois périodes d'exercices par semaine devraient suffire pour vous maintenir au même niveau.

TABLEAU I

		EXERCICE											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8A	8B
D	12	9	8	10	40	26	20	30	14	14	170	18	20
	11	9	8	10	40	24	18	28	13	14	160	17	18
	10	9	8	10	40	22	16	26	12	12	150	16	17
E	9	7	7	8	36	20	14	24	10	11	140	14	15
	8	7	7	8	36	18	12	20	9	10	125	13	14
G	7	7	7	8	36	16	12	18	8	10	115	11	12
	6	5	5	7	28	14	10	16	7	8	100	10	11
R	5	5	5	7	28	12	8	14	6	6	90	8	9
	4	5	5	7	28	10	8	10	5	6	80	7	8
É	3	3	4	5	24	8	6	8	4	4	70	6	6
	2	3	4	5	24	6	4	6	3	3	60	5	5
	1	3	4	5	24	4	4	4	3	2	50	4	3
Minutes pour chaque exercice		2				2	1	1	2	1	3	1	1

Nombre de jours recommandé à chaque degré [ ]

MON ORDRE DE PROGRESSION

DEGRÉ	DÉBUT	FIN	COMMENTAIRES
12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

	DATE	GRANDEUR	POIDS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE POITRINE
Mon objectif						
Début						
Fin						

Exercice 1—Flexions du torse





Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras levés.

Faites une flexion vers l'avant pour toucher le sol entre les pieds. N'essayez pas de tenir les genoux droits. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 2—Elévations des genoux





Position initiale. Station debout, mains le long du corps, pieds joints.

Levez le genou gauche le plus haut possible, en prenant le genou et le devant de la jambe entre les mains. Ramenez la jambe contre le corps. Tenez toujours le dos droit. Abaissez le pied au sol.

Répétez avec la jambe droite. Continuez en alternant l'élévation de la jambe droite avec celle de la jambe gauche.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez levé les deux genoux.

Exercice 3—Flexions latérales



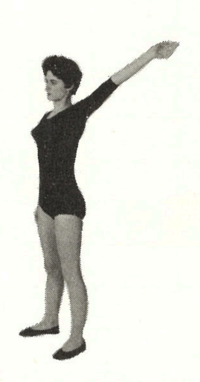


Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, mains le long du corps.

En tenant le dos droit, faites une flexion du tronc vers la gauche. Glissez la main gauche le plus bas possible le long de la jambe. Revenez à la position initiale et faites une flexion vers la droite. Continuez en alternant une flexion à gauche avec une flexion à droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez fait les flexions à droite et à gauche.

Exercice 4—Rotations des bras


Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras le long du corps.

Décrivez de grands cercles avec le bras gauche.

Pendant le premier quart de l'exercice, effectuez les mouvements de rotation vers l'avant et, pour le deuxième quart, faites-les d'avant en arrière.

Répétez avec le bras droit.

Manière de compter. Comptez un à chaque rotation complète d'un bras.

Exercice 5—Redressements partiels

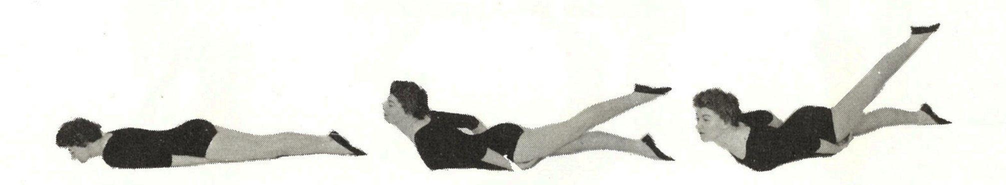


Position initiale. Sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras le long du corps.

Relevez la tête et les épaules suffisamment pour voir les talons. Abaissez la tête au sol.

Manière de compter. Comptez un à chaque redressement partiel.

Exercice 6—Élévations de la poitrine et des jambes



Position initiale. A plat ventre, bras le long du corps, mains sous les cuisses, paumes collées aux cuisses.

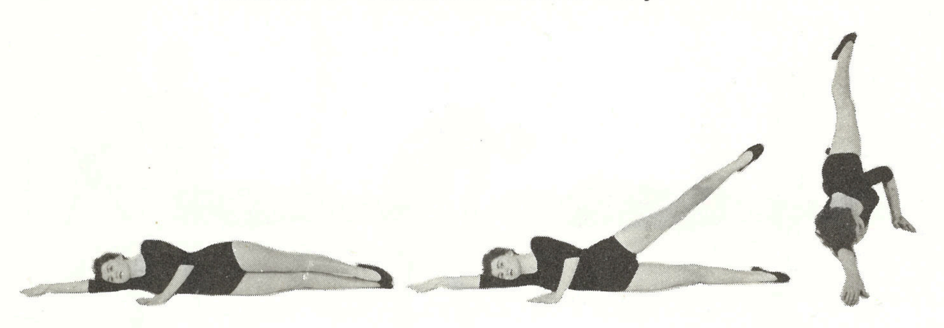
Levez la tête, les épaules et la jambe gauche aussi haut que possible. Tenez la jambe étendue. Abaissez la tête, les épaules et la jambe au sol.

Répétez en levant la tête, les épaules et la jambe droite.

Continuez en alternant l'élévation de la jambe gauche avec celle de la jambe droite.

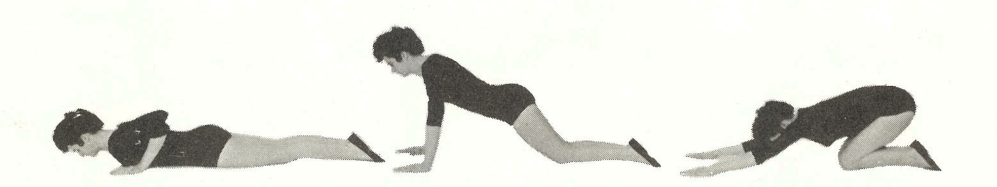
Manière de compter. Comptez un à chaque élévation de la poitrine et d'une jambe.

Exercice 7—Élévations latérales des jambes



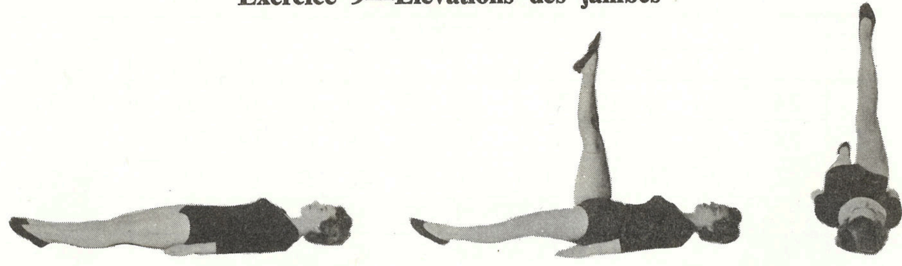
Position initiale.	Couchée sur le côté, jambes droites, la tête reposant sur le bras allongé au sol, l'autre bras servant à garder l'équilibre. Soulevez la jambe du dessus de 18 à 24 pouces. Ramenez à la position initiale.
Manière de compter.	Competz un à chaque élévation d'une jambe. Pendant la première moitié de l'exercice, levez la jambe gauche. Pour la seconde moitié, tournez-vous de l'autre côté et levez la jambe droite.

Exercice 8—Appuis au sol



Position initiale.	A plat ventre, jambes droites et rapprochées, mains directement sous les épaules. Soulevez le corps de n'importe quelle façon en tenant les mains et les genoux appuyés au sol. Assoyez-vous sur les talons. Abaissez le corps au sol.
Manière de compter.	Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 9—Élévations des jambes



Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras le long du corps, paumes à plat sur le sol.

Levez la jambe gauche jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol, ou le plus haut possible.

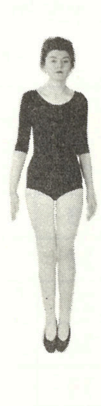
Abaissez et faites le même mouvement avec la jambe droite.

Continuez en alternant l'élévation de la jambe gauche avec celle de la jambe droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez levé les deux jambes.

Exercice 10—Course et sauts



Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps.

En commençant par la jambe gauche, courez sur place en levant les pieds au moins à quatre pouces du sol.

(Dans la course sur place, levez les genoux en avant, et ne vous contentez pas de donner des coups de talon en arrière.)

Manière de compter. Comptez un pas chaque fois que le pied gauche touche le sol.

A tous les cinquante pas, faites dix sauts.

Sauts. Sautez à pieds joints. Chaque saut doit être d'une hauteur d'au moins quatre pouces.

Remarque: Dans toute course sur place, on doit compter seulement les pas de course pour compléter le nombre d'exercices requis.

TABLEAU II

		EXERCICE											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8A	8B
	24	15	16	12	30	35	38	50	28	20	210	40	36
D	23	15	16	12	30	33	36	48	26	18	200	38	34
	22	15	16	12	30	31	34	46	24	18	200	36	32
E	21	13	14	11	26	29	32	44	23	16	190	33	29
	20	13	14	11	26	27	31	42	21	16	175	31	27
G	19	13	14	11	26	24	29	40	20	14	160	28	24
	18	12	12	9	20	22	27	38	18	14	150	25	22
R	17	12	12	9	20	19	24	36	16	12	150	22	20
	16	12	12	9	20	16	21	34	14	10	140	19	19
É	15	10	10	7	18	14	18	32	12	10	130	17	15
	14	10	10	7	18	11	15	30	10	8	120	14	13
	13	10	10	7	18	9	12	28	8	8	120	12	12
Minutes pour chaque exercice		2				2	1	1	2	1	3	1	1

Nombre de jours recommandé à chaque degré [ ]

MON ORDRE DE PROGRESSION

DEGRÉ	DÉBUT	FIN	COMMENTAIRES
24			
23			
22			
21			
20			
19			
18			
17			
16			
15			
14			
13			

	DATE	GRANDEUR	POIDS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE POITRINE
Mon objectif						
Début						
Fin						

Exercice 1—Flexions du torse






Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras levés.

Penchez-vous jusqu'à ce que vos doigts touchent le sol.

Relevez-vous un peu et baissez-vous vivement pour toucher le sol une seconde fois.

Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 2—Élévations des genoux





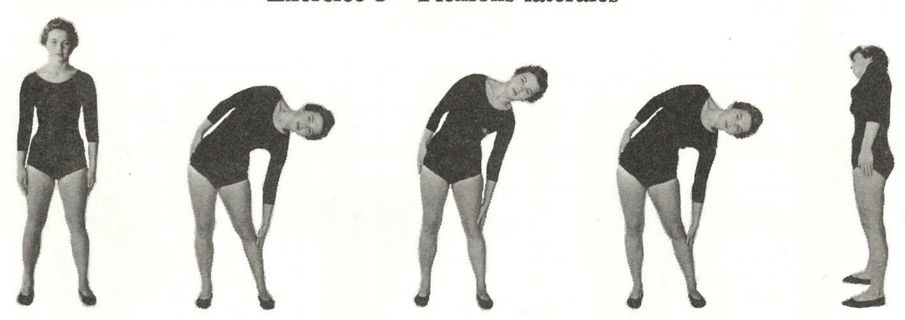
Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps.

Levez le genou gauche le plus haut possible, en prenant le genou et le devant de la jambe entre les mains. Ramenez la jambe contre le corps. Tenez toujours le dos droit. Abaissez le pied au sol.

Répétez avec la jambe droite. Continuez en alternant l'élévation de la jambe gauche avec celle de la jambe droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez levé les deux genoux.

Exercice 3—Flexions latérales



Position initiale.	Station debout, pieds écartés de 12 pouces, mains le long du corps.
	En tenant le dos droit, faites une flexion du tronc vers la gauche. Glissez la main gauche le plus bas possible le long de la jambe. Remontez vivement de quelques pouces et penchez-vous de nouveau sur le côté en appuyant.
	Revenez à la position initiale et répétez les mêmes mouvements du côté droit.
	Continuez en alternant une flexion à gauche avec une flexion à droite.
Manière de compter.	Comptez un chaque fois que vous faites les flexions de gauche et de droite.

Exercice 4—Rotations des bras



Position initiale.	Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras le long du corps.
	Avec les deux bras en même temps, décrivez de grands cercles vers l'arrière. Pendant la première moitié de l'exercice, effectuez les mouvements de rotation vers l'arrière et, pour la seconde moitié, faites-les d'arrière en avant.
Manière de compter.	Comptez un à chaque rotation complète des bras.

Exercice 5—Redressements dans un mouvement de balancement

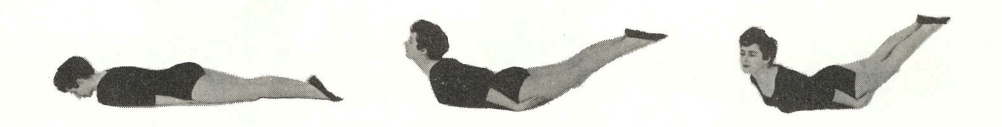


Position initiale. Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol, bras étendus au-dessus de la tête.

Lancez les bras en avant tout en avançant les pieds et assoyez-vous. Étendez les bras pour essayer de toucher la pointe des pieds. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 6—Élévations de la poitrine et des jambes



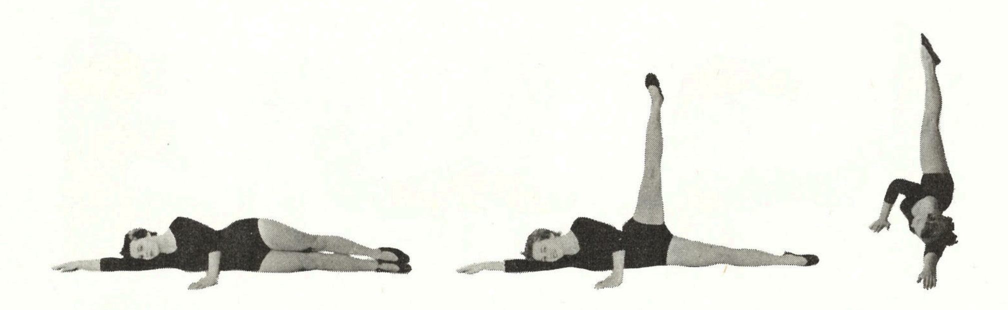
Position initiale. A plat ventre, bras le long du corps, paumes collées aux cuisses.

Levez la tête, les épaules et les jambes aussi haut que possible.

Tenez les jambes droites. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 7—Élévations latérales des jambes

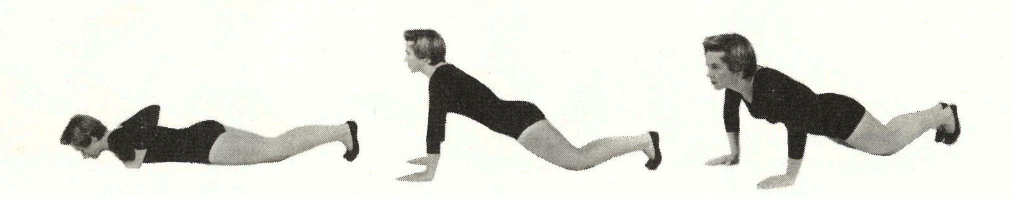


Position initiale. Couchée sur le côté, jambes droites, la tête reposant sur le bras allongé au sol, l'autre bras servant à garder l'équilibre.

Soulevez la jambe du dessus jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol, ou le plus haut possible. Ramenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un à chaque élévation d'une jambe. Pendant la première moitié de l'exercice, levez la jambe gauche. Pour la seconde moitié, tournez-vous de l'autre côté et levez la jambe droite.

Exercice 8—Appuis au sol (genoux)

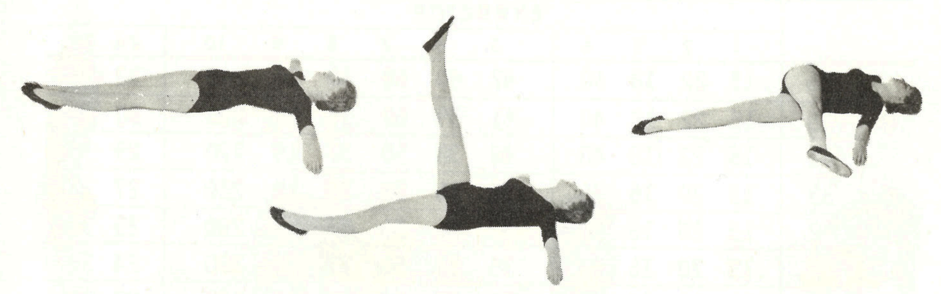


Position initiale. A plat ventre, jambes droites et rapprochées, mains directement sous les épaules.

Soulevez le corps jusqu'à ce que les bras soient redressés. Gardez les mains et les genoux appuyés au sol. Essayez de tenir le corps droit.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 9—Élévations et rotations des jambes

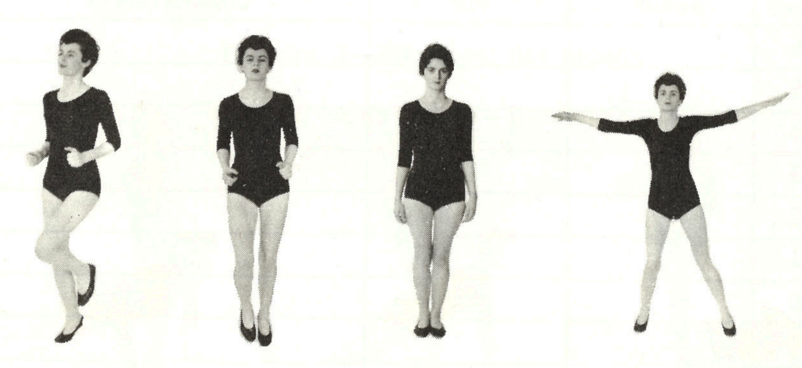


Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras étendus horizontalement à la hauteur des épaules.

Levez la jambe gauche jusqu'à la verticale. Rabattez-la en travers du corps et, de la pointe des pieds, essayez de toucher la main droite. Levez la jambe jusqu'à la verticale et ramenez-la à la position initiale. Répétez les mêmes mouvements avec la jambe droite. Tenez toujours les jambes et le corps droits, et les épaules collées au sol.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 10—Course et sauts pieds écartés



Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps. En commençant par la jambe gauche, courez sur place en levant les pieds au moins à quatre pouces du sol.

Manière de compter. Comptez un pas chaque fois que le pied gauche touche le sol.

A tous les cinquante pas, faites dix sauts pieds écartés.

Sauts pieds écartés. Pieds joints, bras le long du corps. Sautez de façon que les pieds soient écartés d'environ 18 pouces quand ils reviennent au sol. En sautant, levez les bras horizontalement à la hauteur des épaules. Sautez encore une fois de façon que les pieds soient rapprochés et les bras collés au corps quand vous revenez au sol.

TABLEAU III

		EXERCICE											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8A	8B
	36	15	22	18	40	42	40	60	40	20	240	32	38
D	35	15	22	18	40	41	39	60	39	20	230	30	36
	34	15	22	18	40	40	38	58	37	19	220	29	34
E	33	13	20	16	36	39	36	58	35	19	210	27	33
	32	13	20	16	36	37	36	56	34	18	200	25	31
G	31	13	20	16	36	35	34	56	32	16	200	24	30
	30	12	18	14	30	33	33	54	30	15	190	23	28
R	29	12	18	14	30	32	31	54	29	14	180	21	26
	28	12	18	14	30	31	30	52	27	12	170	20	25
E	27	10	16	12	24	29	30	52	25	11	160	19	23
	26	10	16	12	24	27	29	50	23	9	150	17	21
	25	10	16	12	24	26	28	48	22	8	140	16	20
Minutes pour chaque exercice		2				2	1	1	2	1	3	1	1

Nombre de jours recommandé à chaque degré ☐

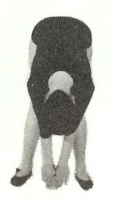
MON ORDRE DE PROGRESSION

DEGRÉ	DÉBUT	FIN	COMMENTAIRES
36			
35			
34			
33			
32			
31			
30			
29			
28			
27			
26			
25			

	DATE	GRANDEUR	POIDS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE POITRINE
Mon objectif						
Début						
Fin						

Exercice 1—Flexions du torse






Position initiale. Station debout, pieds écartés d'environ 16 pouces, bras levés.

Penchez-vous jusqu'à ce que vos doigts touchent le sol à l'extérieur du pied gauche. Relevez-vous un peu et baissez-vous vivement pour toucher le sol entre les pieds. Relevez-vous encore un peu et penchez-vous pour toucher le sol à l'extérieur du pied droit. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 2—Élévations des genoux





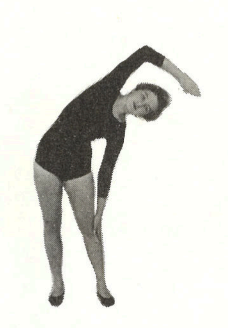
Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps.

Levez le genou gauche le plus haut possible, en prenant le genou et le devant de la jambe entre les mains. Ramenez la jambe contre le corps. Tenez toujours le dos droit. Abaissez le pied au sol.

Répétez avec la jambe droite. Continuez en alternant l'élévation de la jambe gauche avec celle de la jambe droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez levé les deux genoux.

Exercice 3—Flexions latérales


Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras droit levé au-dessus de la tête, coude plié.

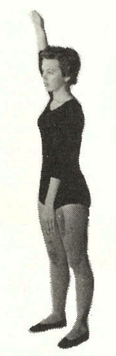
En tenant le dos droit faites une flexion du tronc vers la gauche.

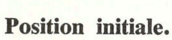
Glissez la main gauche le plus bas possible le long de la jambe, tout en poussant le bras droit à gauche.

Revenez à la position initiale et changez la position des bras. Répétez les mêmes mouvements du côté droit. Continuez en alternant une flexion à gauche avec une flexion à droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez fait les flexions à gauche et à droite.

Exercice 4—Rotations des bras



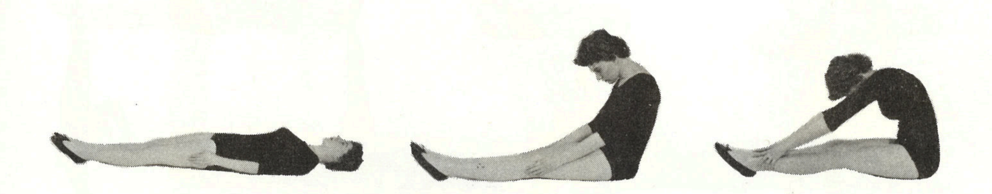



Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, le long du corps.

Avec les bras, décrivez de grands moulinets, les deux bras tournant en même temps, l'un après l'autre. Pendant la première moitié de l'exercice, effectuez les mouvements de rotation vers l'arrière et, pour la seconde moitié, faites-les dans le sens inverse.

Manière de compter. Comptez un à chaque rotation complète des deux bras.

Exercice 5—Redressements



Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras le long du corps.

En tenant le dos aussi droit que possible, redressez-vous dans la position assise.

Pendant ce mouvement, glissez les mains le long des jambes et étendez les bras pour essayer de toucher la pointe des pieds.

Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 6—Élévations de la poitrine et des jambes



Position initiale. A plat ventre, jambes droites et rapprochées, bras étendus horizontalement à la hauteur des épaules.

Levez toute la partie supérieure du corps et les deux jambes aussi haut que possible.

Tenez les jambes droites. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 7—Élévations latérales des jambes

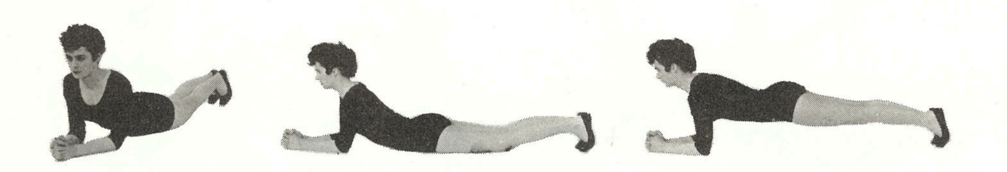


Position initiale. Couchée sur le côté, jambes droites, la tête reposant sur le bras allongé au sol, l'autre bras servant à garder l'équilibre.

Soulevez la jambe du dessus jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol. Abaissez-la à la position initiale,

Manière de compter. Comptez un à chaque élévation d'une jambe. Pendant la première moitié de l'exercice, levez la jambe gauche. Pour la seconde moitié, tournez-vous de l'autre côté et levez la jambe droite.

Exercice 8—Appuis au sol (coudes)



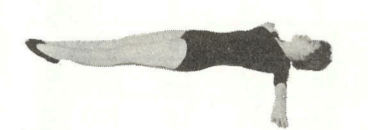
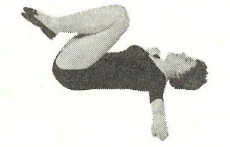
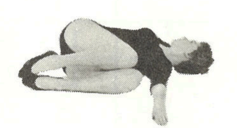
Position initiale. A plat ventre, jambes droites et rapprochées, coudes directement sous les épaules, avant-bras allongés sur le sol et mains jointes.

Redressez le corps de la tête aux pieds.

Le corps forme alors une ligne droite, tandis que les coudes, les avant-bras et la pointe des pieds touchent le sol. Revenez à la position initiale. Tenez la tête levée pendant toute la durée de l'exercice.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 9—Élévations et flexions des jambes

Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras étendus horizontalement à la hauteur des épaules, paumes à plat sur le sol.

Levez les deux jambes en les fléchissant aux hanches et aux genoux jusqu'à ce qu'elles soient sur le ventre. Baissez les jambes à gauche en tenant les genoux rapprochés et les deux épaules appuyées au sol. Levez les jambes et baissez-les au sol à droite. Levez-les jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol et revenez à la position initiale. Tenez toujours les genoux repliés contre l'abdomen.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 10—Course et demi-flexions des genoux






Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps.

En commençant par la jambe gauche, courez sur place et levez les pieds au moins à six pouces du sol.

Manière de compter. Comptez un pas chaque fois que le pied gauche touche le sol.

A tous les cinquante pas, faites dix demi-flexions des genoux.

Demi-flexions des genoux. Station debout, mains sur les hanches, pieds joints. Faites une demi-flexion des genoux et des hanches, en vous baissant de façon à former un angle d'environ 110 degrés. La flexion des genoux ne doit pas dépasser l'angle droit. Tenez le dos droit. Revenez à la position initiale.

TABLEAU IV

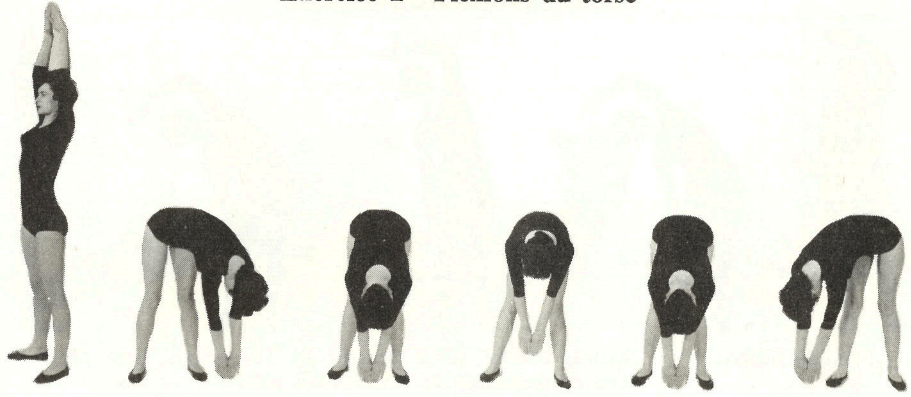
		EXERCICE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	48	15	26	15	32	48	46	58	30	16	230
D	47	15	26	15	32	45	45	56	27	15	220
	46	15	26	15	32	44	44	54	24	14	210
E	45	13	24	14	30	42	43	52	21	13	200
	44	13	24	14	30	40	42	50	19	13	190
G	43	13	24	14	30	38	40	48	16	12	175
	42	12	22	12	28	35	39	46	13	10	160
R	41	12	22	12	28	32	38	44	11	9	150
	40	12	22	12	28	30	38	40	9	8	140
É	39	10	20	10	26	29	36	38	8	7	130
	38	10	20	10	26	27	35	36	7	6	115
	37	10	20	10	26	25	34	34	6	5	100
Minutes pour chaque exercice		2				2	1	1	2	1	3

Nombre de jours recommandé à chaque degré [ ]

MON ORDRE DE PROGRESSION			
DEGRÉ	DÉBUT	FIN	COMMENTAIRES
48			
47			
46			
45			
44			
43			
42			
41			
40			
39			
38			
37			

	DATE	GRANDEUR	POIDS	TOUR DE TAILLE	TOUR DE HANCHES	TOUR DE POITRINE
Mon objectif						
Début						
Fin						

Exercice 1—Flexions du torse



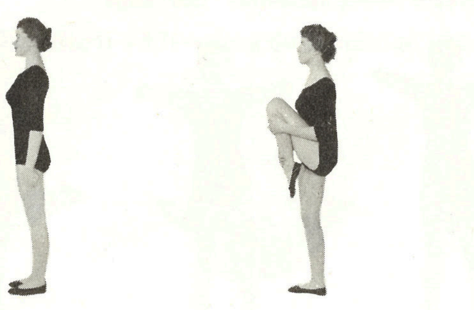
Position initiale. Station debout, pieds écartés d'environ 16 pouces, bras levés.

Penchez-vous jusqu'à ce que vos doigts touchent le sol à l'extérieur du pied gauche. Relevez-vous un peu et baissez-vous vivement pour toucher le sol entre les pieds. Faites le même mouvement en touchant de nouveau le sol entre les pieds. Relevez-vous encore un peu et penchez-vous vivement pour toucher le sol à l'extérieur du pied droit.

Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 2—Élévations des genoux





Position initiale. Station debout, pieds joints, bras le long du corps.

Levez le genou gauche le plus haut possible, en prenant le genou et le devant de la jambe entre les mains.

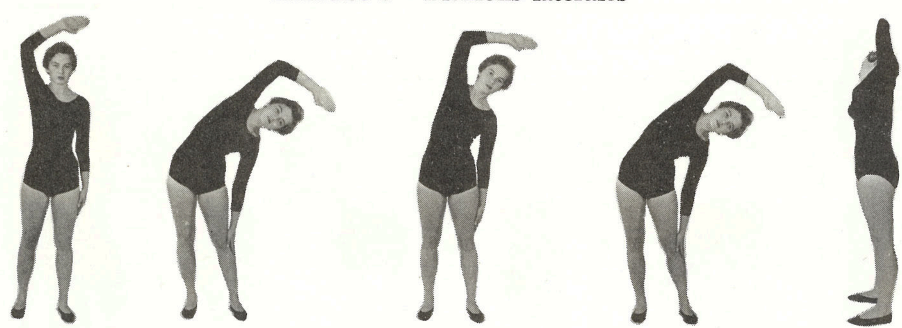
Ramenez la jambe contre le corps. Tenez toujours le dos droit.

Abaissez le pied au sol.

Répétez avec la jambe droite. Continuez en alternant l'élévation de la jambe gauche avec celle de la jambe droite.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez levé les deux genoux.

Exercice 3—Flexions latérales



Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras droit levé au-dessus de la tête, coude plié.

En tenant le dos droit, faites une flexion du tronc vers la gauche. Glissez la main gauche le plus bas possible le long de la jambe, tout en poussant le bras droit à gauche. Remontez vivement de quelques pouces et appuyez de nouveau à gauche.

Revenez à la position initiale et changez la position des bras.

Répétez les mêmes mouvements du côté droit.

Continuez en alternant une flexion à gauche avec une flexion à droite.

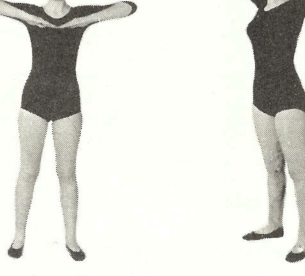
Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous avez fait une flexion à gauche et une autre à droite.

Exercice 4—Extensions des bras









Position initiale. Station debout, pieds écartés de 12 pouces, bras levés horizontalement à la hauteur des épaules, coudes pliés, doigts étendus se rejoignant devant la poitrine.

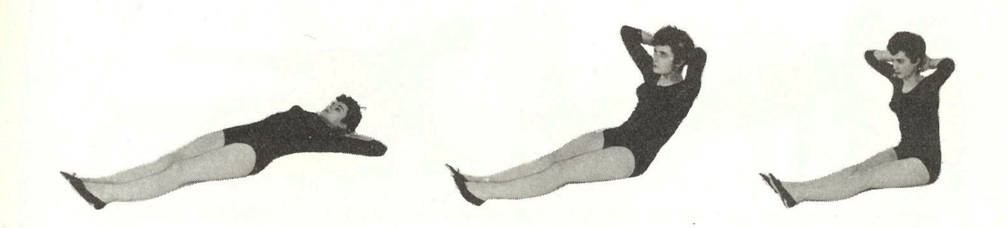
Poussez les coudes vers l'arrière et vers le haut. Ne laissez pas les coudes retomber.

Ramenez les bras à la position initiale et étendez les mains et les bras en arrière le plus loin et le plus haut possible.

Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un après chaque extension des bras.

Exercice 5—Redressements



Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, mains derrière la tête.

Redressez-vous dans la position assise. Tenez les pieds au sol (servez-vous d'un appui, au besoin) et le dos droit. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 6—Élévations de la poitrine et des jambes



Position initiale. A plat ventre, jambes droites et rapprochées, mains derrière la tête.

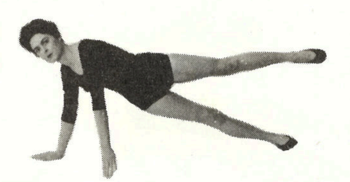
Levez toute la partie supérieure du corps et les deux jambes aussi haut que possible. Tenez les jambes droites.

Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 7—Élévations latérales des jambes



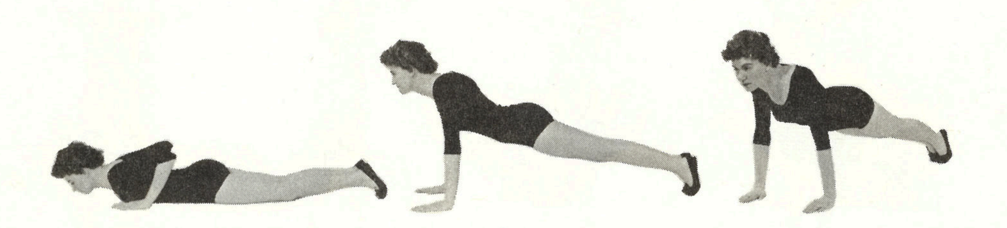


Position initiale. Étendue sur le côté droit, appuyez-vous sur la main droite (bras étendu) et le côté du pied droit, en vous servant de la main gauche pour garder l'équilibre, au besoin.

Levez la jambe gauche jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Abaissez la jambe à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un à chaque élévation d'une jambe. Pendant la première moitié de l'exercice, levez la jambe gauche. Pour la seconde moitié, tournez-vous de l'autre côté et levez la jambe droite.

Exercice 8—Appuis au sol



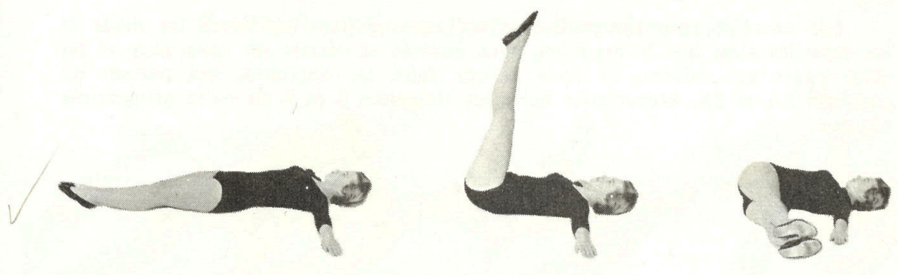
Position initiale. A plat ventre, jambes droites et rapprochées, le dessous des orteils appuyé au sol, mains directement sous les épaules.

Soulevez-vous en poussant des mains et de la pointe des pieds jusqu'à ce que les bras soient complètement étendus.

Tenez le corps et les jambes en ligne droite. Ramenez la poitrine au sol et répétez.

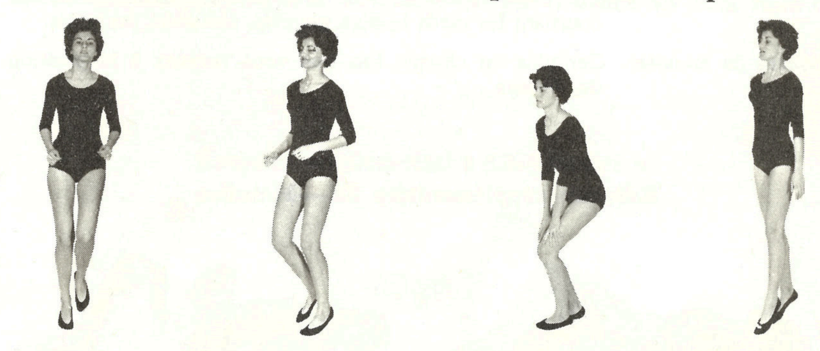
Manière de compter. Comptez un chaque fois que la poitrine touche le sol.

Exercice 9—Élévations et rotations des jambes



Position initiale.	Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras étendus horizontalement à la hauteur des épaules, paumes à plat sur le sol.
	Levez les deux jambes jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol, en les tenant droites et rapprochées. Baissez les jambes à gauche, en essayant de toucher la main gauche avec la pointe des pieds. Levez les jambes jusqu'à la verticale et baissez-les à droite. Levez-les de nouveau jusqu'à la verticale et revenez à la position initiale.
Manière de compter.	Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice 10—Course et sauts en position mi-accroupie



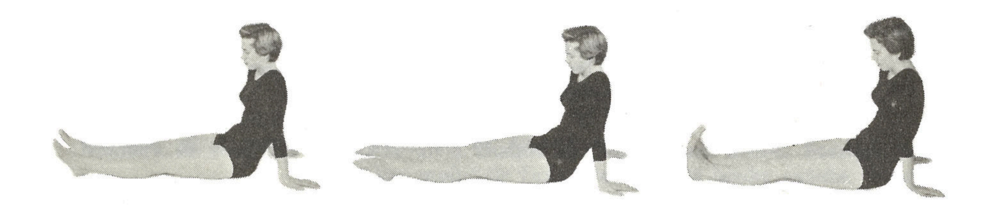
Position initiale.	Station debout, pieds joints, bras le long du corps.
	En commençant par la jambe gauche, courez sur place et levez les pieds au moins à six pouces du sol.
Manière de compter.	Comptez un pas chaque fois que le pied gauche touche le sol.
	A tous les cinquante pas, faites dix sauts en position mi-accroupie.
Sauts en position mi-accroupie.	Accroupissez-vous, mains aux genoux et bras droits. Tenez le dos droit et placez un pied devant l'autre. Sautez en vous redressant, pour que le corps soit droit et que les pieds se détachent du sol. En revenant au sol, changez la position des pieds, accroupissez-vous de nouveau et répétez. Comptez un à chaque saut.

Exercices supplémentaires

Les exercices supplémentaires, ayant pour objet d'améliorer les pieds et les chevilles ainsi que le maintien, sont illustrés et décrits sur cette page et les deux pages qui suivent. Si vous désirez faire ces exercices, qui portent les numéros 8A et 8B, exécutez-les entre les Exercices 8 et 9 de votre programme régulier.

Série I

Exercice supplémentaire 8A—Pieds et chevilles



Position initiale. Assise par terre, jambes droites et écartées d'environ six pouces, mains appuyées derrière le dos, pieds détendus.

Étirez les orteils le plus loin possible. Ramenez-les en courbant les pieds le plus possible. Détendez les pieds.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position de détente.

Exercice supplémentaire 8B—Maintien





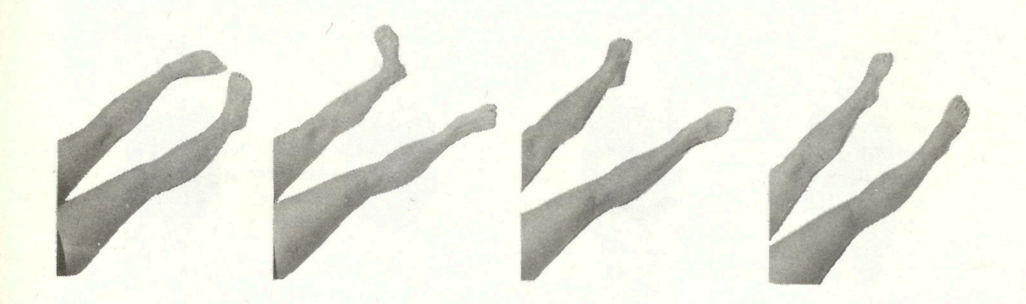
Position initiale. Assise par terre, genoux pliés, pieds au sol, mains croisées sur les genoux, tête penchée en avant, corps détendu.

Redressez le corps et levez la tête pour regarder droit devant vous. Contractez les muscles de l'abdomen. Détendez-vous pour revenir à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Série II

Exercice supplémentaire 8A—Pieds et chevilles

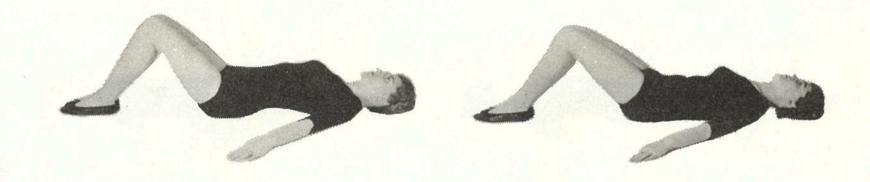


Position initiale. Assise par terre, jambes droites et talons écartés d'environ 14 pouces, mains appuyées derrière le dos, pieds détendus.

Remuez les pieds de façon à décrire de grands cercles. Étirez-les vers l'extérieur, faites-les tourner, puis ramenez-les en dedans et vers le corps. Pendant la première moitié de l'exercice, tournez la pointe des pieds dans un sens et, pendant la seconde moitié, faites les mouvements en sens inverse.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que la pointe des pieds décrit un cercle complet.

Exercice supplémentaire 8B—Maintien



Position initiale. Couchée sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, bras légèrement écartés.

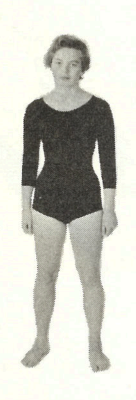
Détendez les muscles du tronc.

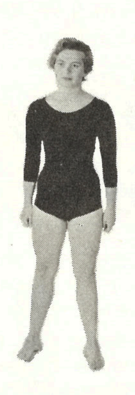
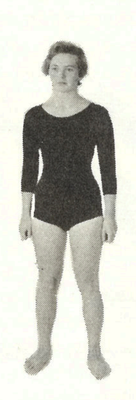
Appuyez le bas du dos au sol en contractant les muscles de l'abdomen et du dos. Détendez-vous pour revenir à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Série III

Exercice supplémentaire 8A—Pieds et chevilles



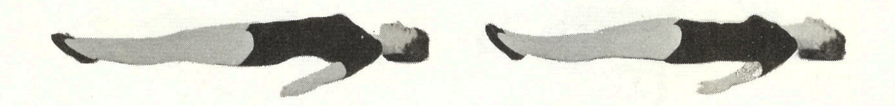
Position initiale. Station debout, bras le long du corps, pieds écartés d'environ 12 pouces.

Dressez-vous d'abord sur la pointe des pieds, puis reposez les pieds à plat sur le sol.

Ensuite, en vous balançant sur la plante des pieds, relevez le côté des pieds vers l'extérieur, puis faites un mouvement de bascule pour que le côté extérieur du pied se détache du sol. Revenez à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Exercice supplémentaire 8B—Maintien



Position initiale. Couchée sur le dos, jambes droites et rapprochées, bras légèrement écartés.

Détendez les muscles du tronc.

Appuyez le bas du dos au sol en contractant les muscles de l'abdomen et du dos. Détendez-vous pour revenir à la position initiale.

Manière de compter. Comptez un chaque fois que vous revenez à la position initiale.

Pour jouir pleinement de la vie, soyez en pleine forme

Dans la présente brochure, il est surtout question du recours assidu aux exercices et d'une bonne alimentation, afin d'être en forme. Vous pouvez adopter bien d'autres moyens pour atteindre cet objectif. Certains d'entre eux peuvent devenir pour vous des habitudes quotidiennes, qui vous procureront bientôt de nombreux avantages, sans exiger d'effort conscient ni de travail supplémentaire.

La marche constitue un exercice excellent, pourvu qu'on adopte un pas assez rapide. Quand vous devez prendre l'autobus, montez ou descendez quelques rues plus loin que l'arrêt le plus proche ou le plus commode, et marchez d'un pas alerte. Ne prenez pas votre voiture pour vous rendre à l'épicerie du coin ou à la boîte aux lettres, mais allez-y à pied. Chaque fois que l'occasion se présente, marchez au lieu de voyager en automobile. Quand il y a quelques marches à monter, évitez l'ascenseur ou l'escalier roulant.

Lorsque vous le pouvez, servez-vous de vos muscles pour soulever des objets au lieu de les pousser.

Même les gestes quotidiens que vous faites en vous essuyant après vos ablutions peuvent aider à vous maintenir en forme. Frictionnez-vous vivement plutôt que de vous éponger.

Lorsque vous êtes assise à table ou devant votre bureau, vous pouvez améliorer votre maintien, de même que la tonicité de vos muscles. Tenez-vous le dos droit; ne vous affaissez pas, le dos courbé, les épaules rentrées et la tête baissée.

Pour tonifier les muscles de la ceinture scapulaire et des bras, assoyez-vous d'aplomb, posez les mains sur le bureau, paumes à plat, coudes pliés, et appuyez en essayant de vous soulever du fauteuil. Continuez d'appuyer pendant quelques secondes. Répétez deux ou trois fois par jour.

Quand vous êtes debout, assise ou couchée, contractez les muscles de l'abdomen pendant six secondes environ. Recommencez à deux ou trois reprises chaque jour.

N'oubliez jamais votre apparence, mais tenez-vous aussi droite que possible en marchant de même qu'en vous assoyant, en étant toujours attentive à votre maintien.



LA MARCHE EST L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Repos, détente et regain de vie

Si votre corps a besoin d'exercice, il lui faut aussi un repos suffisant. Comme le nombre d'heures de sommeil nécessaire varie selon les individus, cela est laissé à la discrétion de chacun. L'essentiel est de se réveiller avec une sensation de délassement et de vitalité. Voici quelques conseils pour vous aider à tirer le meilleur profit de vos heures de sommeil:

Que la chambre soit aussi obscure que possible;

Oubliez vos problèmes en vous mettant au lit. Si le sommeil tarde, tâchez de penser à des choses agréables;

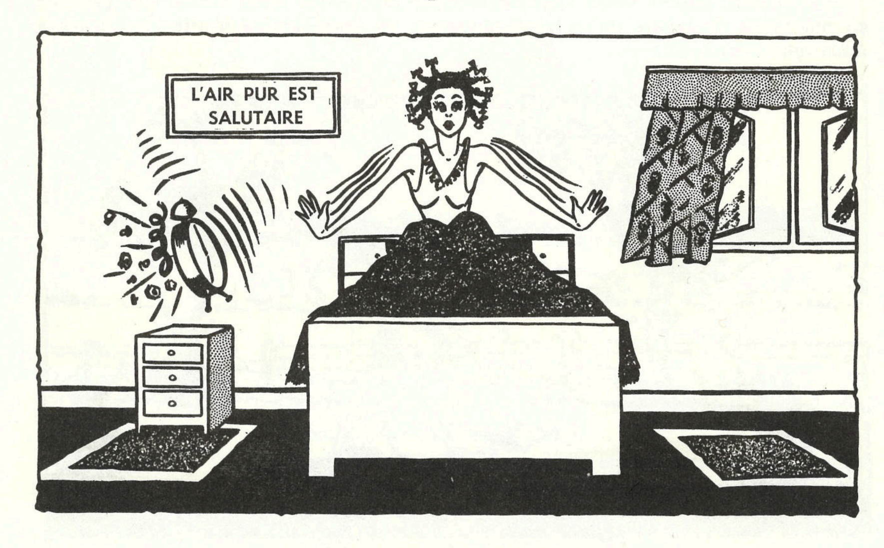
Un exercice modéré prédispose au sommeil;

Si vous avez faim, prenez une légère collation, ou une boisson chaude qui ne stimule pas.

A notre époque d'agitation continuelle et de vie trépidante, la détente, tant mentale que physique, s'impose de plus en plus. De nombreuses tensions émotives accompagnent les tensions physiques, organiques aussi bien que musculaires.

Il ne tient qu'à vous de soulager ces deux formes de tension. Sur le plan physique, vous pouvez apprendre à relâcher les divers groupes de muscles. Voici un exemple à suivre: en tenant les mains devant vous, contractez les muscles des avant-bras pour que les mains et les doigts soient étendus, puis relâchez-les brusquement de sorte que les mains retombent inertes. Faites la même chose en contractant d'autres muscles, puis détendez-les. Exécutez des extensions, des contorsions et des contractions jusqu'à ce que vous soyez tout à fait détendue.

Pour assurer la détente mentale, efforcez-vous d'appliquer votre esprit à des pensées calmes et sereines, en oubliant les difficultés de la journée. Les distractions saines, comme les pique-niques, les parties de golf et autres amusements, offrent un excellent moyen de soulager la tension physique, de même qu'elles favorisent une certaine détente de l'esprit.



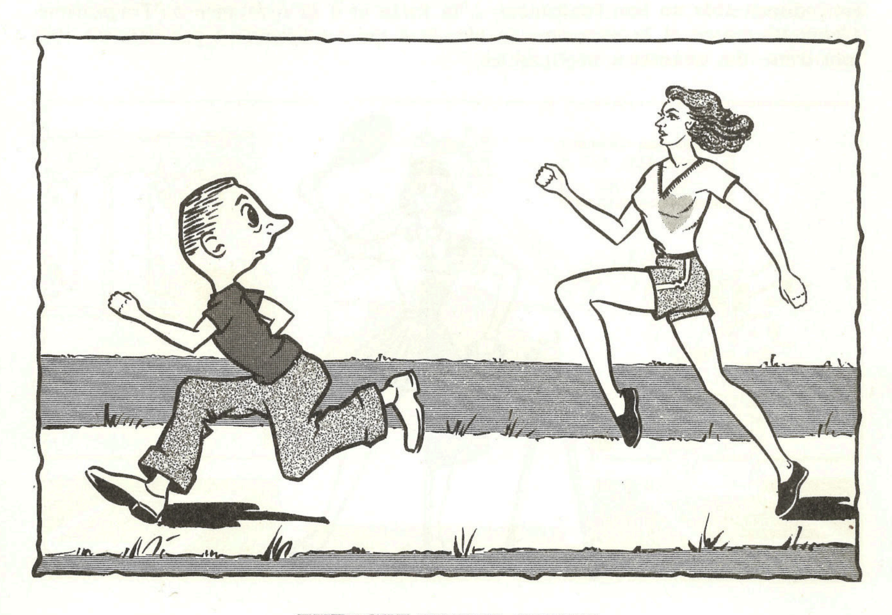
RÉVEILLEZ-VOUS REPOSÉE

L'exercice et le cœur

L'effet que produit l'exercice sur le cœur prête à de nombreux malentendus. Il est absurde de prétendre que l'exercice est nuisible, car cette affirmation n'est pas du tout fondée. De l'avis de plusieurs, ceux qui se livrent pendant tout le cours de leur vie à la pratique régulière d'exercices appropriés à leur âge et à leur état de santé atténuent la possibilité des troubles cardiaques et des maladies de l'appareil circulatoire. Chez les personnes atteintes d'une affection du cœur ou des artères coronaires, le traitement recommandé pendant la convalescence comprend divers exercices qui, bien entendu, doivent être modérés. Certains faits indiquent également que l'exercice favorise le fonctionnement de l'appareil cardio-vasculaire.

Un bon programme de culture physique offre de nombreux avantages à ceux dont le cœur est intact. Des recherches ont démontré que, chez une personne en pleine forme, le pouls est moins accéléré sous l'effet de la tension que chez une autre, et qu'il reprend ensuite plus rapidement son rythme normal; en outre, durant les périodes de repos, le cœur pompe une plus grande abondance de sang par battement, et il peut en pomper davantage pendant les exercices; enfin, les petits vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque sont mieux développés, ce qui assure un meilleur fonctionnement du cœur. Un appareil cardio-vasculaire efficace apporte aux muscles une meilleure provision de substances nutritives et d'oxygène (puisque c'est le sang qui les transporte), tout en permettant à celui qui s'est surmené au travail, au jeu ou à l'exercice, de recouvrer plus rapidement ses forces.

AVERTISSEMENT. Si l'on a plus de trente-cinq ans, ou si l'on croit souffrir de quelque affection du cœur, on doit se faire examiner soigneusement par un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices énergiques. Les spécialistes ont constaté que les exercices exténuants aggravent l'état d'une personne dont le cœur est déjà atteint. Il faut également éviter de se livrer à des efforts violents immédiatement après une période d'inaction.



EXERCEZ VOTRE COEUR

Exercice, force et résistance

La pratique régulière d'exercices physiques peut accroître la force et la résistance de l'organisme. Les améliorations qui en résultent se produisent principalement dans les muscles et les organes que l'on fait travailler; impossible d'affermir les bras et les épaules en exerçant les jambes. Pour développer l'ensemble du système musculaire, il faut entreprendre un programme de culture physique qui fera travailler tous les muscles de l'organisme.

La puissance d'un muscle, mesurée par le degré de force qu'il peut engendrer, est subordonnée à la grosseur et à la quantité des fibres musculaires que l'on peut faire fonctionner à un moment donné, ainsi qu'à la fréquence des impulsions nerveuses qui leur sont transmises.

La résistance est la propriété qui permet de répéter un mouvement à plusieurs reprises, ou de prolonger une contraction musculaire.

Étant donné que les aliments nécessaires aux contractions musculaires sont transportés dans le sang, la résistance dépend surtout du fonctionnement de l'appareil cardio-pulmonaire (cœur, vaisseaux sanguins et poumons), c'est-à-dire de la faculé que possède l'organisme d'alimenter les muscles en éléments nutritifs et en oxygène, et d'en éliminer les déchets d'une manière efficace.

Pour assurer le bon rendement et la résistance de l'organisme, il faut s'en servir à bon escient. Le corps humain est très différent d'une machine, qui se détériore par l'usage. La plupart des gens ont constaté que, plus un bras ou une jambe demeure longtemps dans le plâtre, plus les muscles du membre fracturé s'atrophient et s'affaiblissent. Bien que cet exemple soit poussé à l'extrême, les muscles de l'organisme qui ne sont pas utilisés suffisamment subissent le même effet, quoique le résultat soit moins grave.

Outre l'exécution des tâches quotidiennes, la pratique des exercices physiques est indispensable au bon rendement, à la force et à la résistance de l'organisme. L'embellissement et la sensation de bien-être qui en découlent par surcroît sont loin d'être des avantages négligeables.



MENEZ UNE VIE RÉGLÉE

Il ne suffit pas de désirer . . . il faut agir.

NOTES

En vente chez l'Imprimeur de la Reine à Ottawa,
et dans les librairies du Gouvernement fédéral
dont voici les adresses:

OTTAWA
Édifice Daly, angle Mackenzie et Rideau

TORONTO
Édifice Mackenzie, 36 est, rue Adelaide

MONTRÉAL
Édifice Æterna-Vie, 1182 ouest, rue Ste-Catherine

ou chez votre libraire.

Des exemplaires sont à la disposition des intéressés
dans toutes les bibliothèques publiques du Canada.



Publication de l'Aviation royale du Canada

SÉRIE ÉDUCATION PHYSIQUE